ВЗАИМООТНОШЕНИЯ » ПРОБЛЕМЫ В ОТНОШЕНИЯХ

Как вести себя с девушкой, если она тебя игнорирует

Информация об авторе
Источники

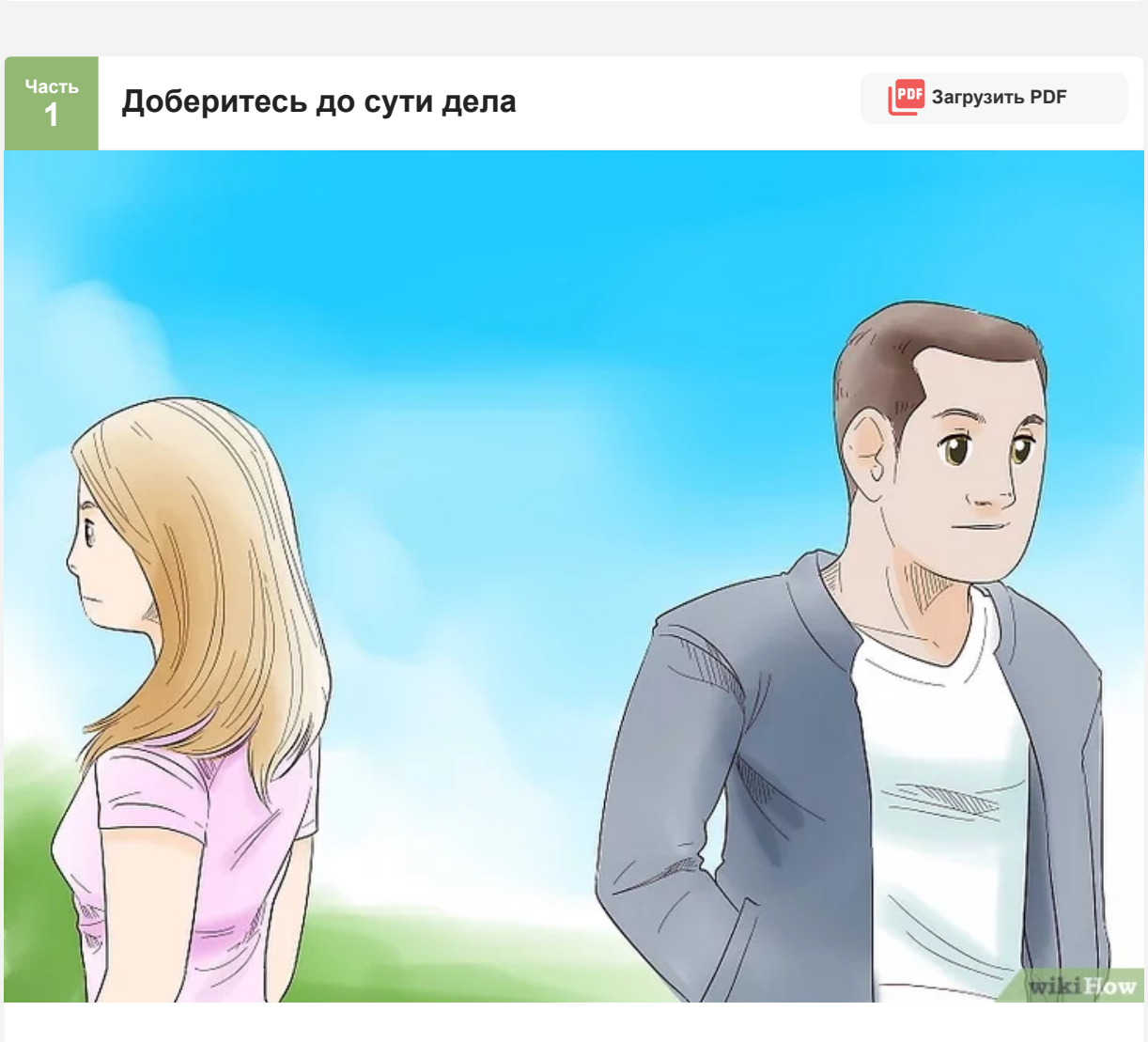
Загрузить PDF

В этой статье: Доберитесь до сути дела Поговорите об этом Найдите решение
Дополнительные статьи Источники

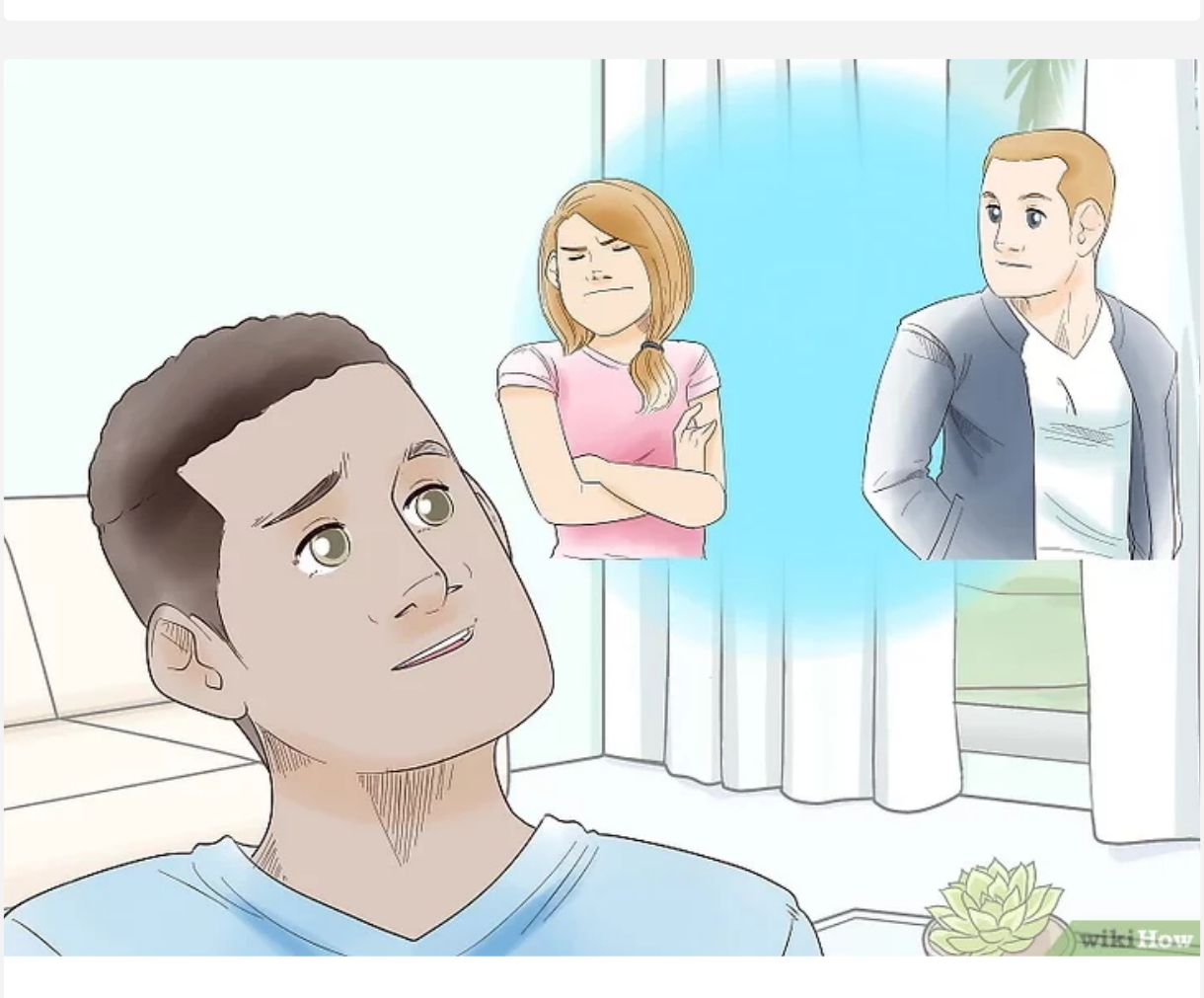
Раньше ваша девушка была рада вас видеть, но сейчас, похоже, она или постоянно злится на вас, или даже не замечает вашего присутствия. Возможно, она больше не отвечает на ваши сообщения или проводит целые ночи на вечеринках, тусуясь со всеми, кроме вас. Какой бы ни была причина, если вы чувствуете, что ваша девушка вас игнорирует, по всей вероятности, вы обижены, расстроены или даже сердитесь. У вас может возникнуть соблазн игнорировать ее в ответ, постараться заставить ее ревновать или даже расстаться с ней, но самый безопасный способ разобраться, почему вас игнорируют — это прямо спросить об этом.

Часть 1 Доберитесь до сути дела

Загрузить PDF



1 **Дайте ей пространство.** Возможно, ваша девушка злится на вас, а может, она переживает не самые лучшие времена, и это никак не связано с вами. В любом случае, если вы чувствуете, что она относится к вам негативно, не заставляйте ее сразу все вам выкладывать. Дайте ей время остыть. Тогда у вас также будет время подумать о своих чувствах.



2 **Спросите себя, действительно ли она игнорирует вас.** На самом ли деле отношение вашей девушки к вам изменилось? Возможно, вас что-то угнетает или тревожит, и поэтому вы вообразили, что она стала относиться к вам хуже обычного?

- Возможно, она всегда была немного холодна с вами, но по мере развития отношений вы осознали, что вас не устраивает то, как она с вами поступает.
- В последнее время у вас не возникало каких-либо трудностей? Может быть, в последнее время вы требовали от нее слишком много внимания, и ей было сложно удовлетворять ваши потребности, что привело к тому, что она отдалилась.

3 **Возможно, ваша девушка пребывает в депрессии.** Если, страдая депрессией, она игнорирует вас, возможно, она даже не осознает этого.

- Симптомы депрессии следующие: затрудненная концентрация и неспособность принимать решения; усталость; чувство беспомощности, безнадежности и/или никчемности; бессонница или чрезмерная сонливость; раздражительность; потеря интереса к приносящим удовольствие занятиям — сексу или свиданиям; переедание или потеря аппетита; тревога; суицидальные мысли и/или деструктивное поведение.[1]
- Если вы думаете, что у вашей девушки может быть депрессия, вы можете предпринять некоторые меры, чтобы помочь ей.

4 **Не поддавайтесь искушению игнорировать ее в ответ.** Возможно, у вас возникнет соблазн игнорировать ее в ответ или заставить ревновать, но подобные действия не пойдут вам на пользу. Более того, если ваша девушка в депрессии или страдает по другим трудным личным причинам, проигнорировав ее, вы только усложните ситуацию и можете действительно разрушить ваши отношения.

- Если верить «теории эластичной ленты», то вы можете заставить человека хотеть вас, отдаляясь от него. Это может сработать с некоторыми людьми на короткий период времени, но на подобном поведении вы не построите здоровые отношения.[2]
- Из «теории эластичной ленты» можно позаимствовать один позитивный совет — находящиеся в отношениях люди нуждаются в пространстве, чтобы заниматься своими делами, иначе они устанут друг от друга или начнут принимать друг друга как должное. Вы можете уделять себе время и продолжать относиться к своей девушке с добротой и уважением. Не игнорируйте ее, но и не стоит на ней зацикливаться — живите своей жизнью.

5 **Позаботьтесь о себе.** Постарайтесь не думать о том, как вам больно/грустно из-за поведения вашей девушки. Напоминайте себе о том, что на самом деле от нее не «зависит», что вы чувствуете, и у вас есть выбор: вы можете признать, что вам грустно, но не позволить этому помешать вам наслаждаться жизнью.

- Делайте то, что поднимает вам настроение: встречайтесь с друзьями, ходите в спортзал, занимайтесь любимыми занятиями (к примеру, игрой на гитаре, монтировкой видео или пешими прогулками).

Часть 2 Поговорите об этом

Загрузить PDF

1 **Назначьте день, чтобы поговорить лично.** Если ваша девушка полностью игнорирует вас, возможно, вы не сможете связаться с ней по телефону или лично. Если вы знаете, что ей все еще доходят ваши сообщения, вы можете попробовать отправить ей сообщение, выразив в нем свое беспокойство и попросив ее встретиться и поговорить с вами.

- Например: «В последнее время ты не отвечаешь на мои сообщения. Когда такое происходит, мне больно, и я хочу знать, счастлива ли ты, находясь со мной в отношениях. Мы можем встретиться и поговорить?»
  - Если вы знаете ее расписание, то можете даже назначить день и время, в которое она обычно свободна — тогда она с большей вероятностью согласится встретиться с вами.

2 **Отправьте электронное письмо или личное сообщение.** Это можно опустить, если девушка отвечает на ваши СМС и звонки. Если вы не можете связаться с ней по СМС или дозвониться, но знаете, что она в порядке (то есть проводит время с друзьями, выкладывая посты в социальных сетях), вы можете попытаться отправить ей сообщение через личные сообщения в VK или на Фейсбуке или по электронной почте, рассказав о своих чувствах и переживаниях.

- Если вы решили отправить электронное письмо/сообщение через личные сообщения, выражайтесь деликатно. Напишите черновой вариант, затем прочтите его после того, как хорошенько выспитесь. Убедитесь в том, что он не кажется грубым или невежливым.
- Выражайтесь конкретно. Приведите конкретные примеры того, что она делает, и что вы чувствуете. Но не стоит выражать это в обвинительной форме:
  - «Когда мы были на той вечеринке в субботу, ты провела весь вечер, общаясь с другими людьми. У нас вообще не было возможности поговорить, и ты ушла, не попрощавшись, несмотря на то, что мы сидели в одной комнате друг напротив друга. Когда ты сделала это, мне было больно. Не знаю, сделал ли я что-нибудь не так. Я переживаю за тебя, и я переживаю за нас. Я бы хотел встретиться лично и поговорить об этом. А если тебе неудобен такой вариант, я готов продолжать общаться с тобой по электронной почте».
- Прежде чем отправить электронное письмо, попробуйте поставить себя на ее место, читая его в последний раз. Подумайте о том, как оно может выглядеть в ее глазах, и как она может отреагировать и отредактируйте его, чтобы убедиться в том, что вы донесли свои чувства и мысли самым эффективным из всех возможных способов. Если она поймет вашу точку зрения и не почувствует угрозы, скорее всего, она ответит.

3 **Используйте эмпатические невербальные сигналы.** Если вам удалось встретиться с ней наедине, чтобы поговорить, используйте эмпатический язык тела. Это покажет ей, что вы готовы понять ее взгляд на ситуацию, и тогда она откроется вам.

- Эмпатические невербальные сигналы: повернуться к человеку, находясь в открытой позе (то есть не скрещивая руки, не горбясь и не отворачиваясь), кивая и используя зрительный контакт, чтобы сигнализировать, что вы слышите, о чем она говорит, и издавать обнадеживающие звуки, чтобы показать, что вы понимаете, о чем идет речь, не прерывая ее.[3]

4 **Выражайте свои мысли и чувства, используя ненасильственное общение.** При ненасильственном общении вы концентрируетесь на своих мыслях и чувствах, а не на обвинении другого человека в том, что он сделал что-то не так.

- Постройте свою речь в следующем порядке: наблюдения, чувства, потребности и требования.[4]
- Например: «В течение последней недели ты не отвечала на мои звонки и дважды отменяла наши планы. Я начинаю переживать, что ты больше не заинтересована в продолжении отношений со мной».

5 **Спросите у нее, что с ней происходит.** Высказав, что вы чувствуете, дайте ей знать, что вы открыты к общению — пусть она поделится с вами своими чувствами.

- Например: «В течение последней недели ты не отвечала на мои звонки и дважды отменяла наши планы. Я начинаю переживать, что ты больше не заинтересована в продолжении отношений со мной. Я бы хотел, чтобы мы поговорили о наших отношениях. Если проблема не в наших отношениях, то я хотел бы знать, можешь ли ты рассказать мне, что происходит».

6 **Спросите ее, чего ей не хватает.** Если она признается, что в какой-то мере несчастлива, спросите ее, чего ей не хватает/что вы можете сделать. Возможно, ей нужно личное пространство, возможно, она хочет, чтобы вы сделали что-нибудь необычное — это может быть просто мелочь: к примеру, обнимать ее почаще или говорить ей, что она прекрасна.

- Если ей нужно личное пространство, не стоит паниковать. Напоминаем, что это может быть всецело связано с ней и действительно не иметь никакого отношения к вам.
  - Спросите ее, знает ли она, сколько времени ей может понадобиться. Если она говорит, что не знает, предположите сами, сколько времени ей может понадобиться — возможно, неделя. Поддерживайте ее. Спросите ее, можете ли вы что-нибудь сделать — к примеру, звоните в конце недели, чтобы проверить.
  - Если вы решили дать друг другу больше личного пространства, обязательно четко обозначьте, что означает это понятие для вас обоих. К примеру, личное пространство может просто означать, что вы будете только говорить по телефону дважды в неделю, а не каждую ночь или же проведете целую неделю без какого бы то ни было общения. Проясните, что означает для вас «пространство», и вам будет легче провести это время.
- Знайте, что вы не ОБЯЗАНЫ давать ей то, в чем, по ее словам, она нуждается. Если вам не нравится то, что она требует, спокойно скажите ей об этом. Вдвоем вы сможете найти компромисс. В конечном счете, вам обоим следует уважать потребности и границы друг друга.

7 **Будьте активным слушателем.** Когда настанет ее черед говорить, активно слушайте ее. Это включает в себя эмпатические невербальные сигналы (открытая поза, кивание, обнадеживающие звуки), а также демонстрацию того, что вы понимаете, о чем она говорит, повторяя то, что она сказала/или уточняя.[5] Если вас задели ее слова, она должна знать об этом, но постарайтесь сказать ей об этом без агрессии.

- Например: «Спасибо, что открылась мне. Когда ты сказала, что я слишком прилипчивый, мне стало грустно, и я пришел в замешательство. Мне нравится проводить с тобой время, но мне также нравится заниматься своими делами. Я бы хотел, чтобы ты привела примеры, на основании которых ты решила, что я прилипчивый. Возможно, я смогу изменить некоторые моменты».
  - Если она сможет привести вам конкретные примеры, даже если вы с ними не согласны, это поможет вам получить представление о том, чего она хочет от отношений. Знание того, что она хочет, поможет вам воссоздать четкую картину того, сможете ли вы дать ей это и захотите ли это сделать.
- Не закатывайте глаза и не перебивайте ее, пока она говорит. Дайте ей высказаться, прежде чем ответите. То, что вы услышите, может вас расстроить; вы можете не согласиться, но просто дайте ей высказаться, прежде чем ответите.

Часть 3 Найдите решение

Загрузить PDF

1 **Постарайтесь придумать возможные решения сообща.** Как только вы выяснили, в чем заключается проблема, работайте сообща, чтобы придумать, как вы сможете ее решить.

- Если она сказала, что игнорирует вас потому, что задыхается от вашего чрезмерного внимания, попросите ее привести несколько конкретных примеров случаев того, когда вы заставили ее так себя почувствовать.
  - Может быть, ей не нравится, что вы звоните ей по три раза в день: утром, в обед и вечером. Возможно, вы сможете прийти к консенсусу — писать СМС «с добрым утром» и болтать пару минут после ужина каждый день.

2 **Не решайте проблемы путем насилия.** Порой, когда эмоции бьют через край, лучше сделать перерыв и продолжить спор позже, особенно если вы уже спорите в течение нескольких часов.[6]

- Если вы понимаете, что ходите кругами и ничего не решили, скорее всего, лучше сделать паузу. Возможно, вы не сможете снова встретиться в течение двух дней и охотнее решили бы все это сейчас. Это желание вполне нормально, но в действительности это не поможет никому из вас, когда вы оба измождены спорами настолько, что не можете ясно мыслить.

3 **Поймите, что одним из решений может быть расставание.** Если вы беспокоитесь из-за того, что ваша девушка игнорирует вас, скорее всего, вы хотите сохранить отношения. Если у вас нет проблем с восприятием, и ее отношение к вам не связано с какими-то личными причинами, и если она действительно игнорирует вас потому, что зла на вас, вам следует подумать, действительно ли вы хотите быть в отношениях с той, которая предпочтет причинять вам боль, но не скажет, почему она расстроена.

Советы

- Если оказалось, что ваша девушка часто игнорирует вас, да так, что это входит у нее в привычку, возможно, вам нужно подумать над тем, стоит ли продолжать подобные отношения. Возможно, что в отношениях вами манипулируют или контролируют вас.
- Помните — возможно, она переживает не самые лучшие времена, и это никак не связано с вами. Она может избегать вас потому, что просто не знает, как поговорить с вами или с кем-то другим. Старайтесь не расстраиваться, пока у вас не сложится полная картина.

Дополнительные статьи

Как
вести себя с людьми, которые вас унижают

Как
узнать, что ваша девушка вам изменяет

Как
заставить его скучать по тебе

Как
вести себя с супругом, который вам изменил

Как
простить измену

Как
узнать, что вашей девушке нравится кто то другой

Как
сделать, чтобы вас простила девушка, которая на вас очень сердита

Как
восстановить доверие

Как
успокоить девушку

Как
понять, что ваша девушка хочет с вами расстаться

Как
донести до человека, чтобы он оставил вас в покое

Как
сказать мужчине, что он обидел вас

Как
помириться с человеком, не теряя своей гордости

Как
отомстить парню, который вас обидел

Источники

1. ↑ http://www.webmd.com/depression/guide/detecting-depression
2. ↑ https://www.psychologytoday.com/blog/rethinking-men/201304/the-elastic-band-theory-relationships
3. ↑ http://www.medicalnewstoday.com/articles/237743.php
4. ↑ http://www.nonviolentcommunication.com/aboutnvc/4partprocess.htm
5. ↑ http://www.mindtools.com/CommSkll/ActiveListening.htm
6. ↑ http://www.scienceofrelationships.com/home/2011/6/30/men-are-from-earth-women-are-from-earth.html

Об этой статье

wikiHow работает по принципу вики, а это значит, что многие наши статьи написаны несколькими авторами. При создании этой статьи над ее редактированием и улучшением работали, в том числе анонимно, 26 человек(а). Количество просмотров этой статьи: 246 514.

Категории: Проблемы в отношениях

На других языках:
English: Deal With Your Girlfriend Ignoring You
Español: lidiar con tu novia si te ignora
Italiano: Comportarti Quando la Tua Ragazza ti Ignora
Português: Lidar com sua Namorada Quando Ela está Ignorando Você
Deutsch: Damit umgehen wenn dich deine Freundin ignoriert
Bahasa Indonesia: Menghadapi Pacar yang Mengabaikan Anda (untuk Pria)
Français: me comporter avec ma petite amie qui m'ignore
Tiếng Việt: Đối phó khi bị bạn gái phớt lờ
العربية: التعامل مع تجاهل حبيبتك
中文: 应对女友的冷落
ไทย: จัดการกับแฟนที่เมินคุณ
Nederlands: Omgaan met een vriendin die je negeert
한국어: 여자친구가 무시할 때 대처하는 법
日本語: 無視する彼女に対処する
Türkçe: Seni Görmezden Gelen Kız Arkadaşla Nasıl Başa Çıkılır

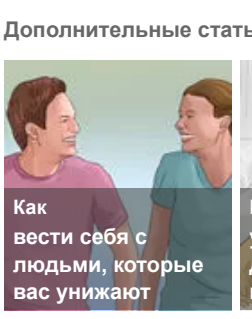
Печать

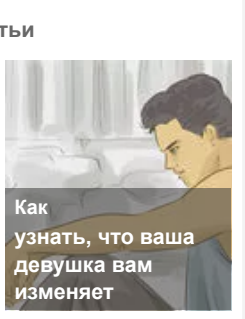
Эту страницу просматривали 246 514 раз.

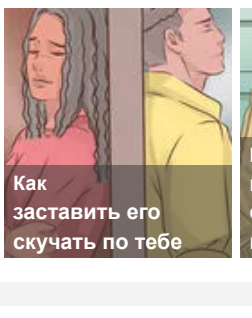
Была ли эта статья полезной?

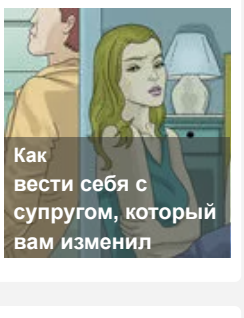
Да Нет

Дополнительные статьи

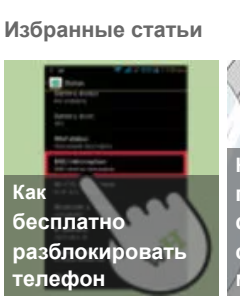

Как
вести себя с людьми, которые вас унижают

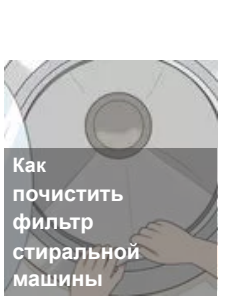

Как
узнать, что ваша девушка вам изменяет

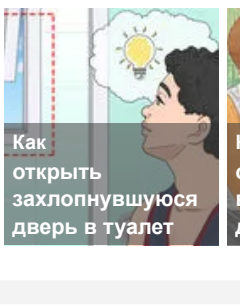

Как
заставить его скучать по тебе

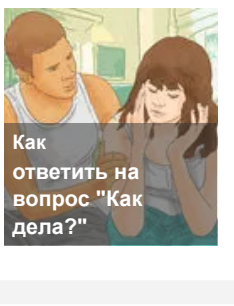

Как
вести себя с супругом, который вам изменил

Избранные статьи

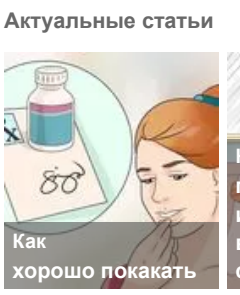

Как
бесплатно разблокировать телефон

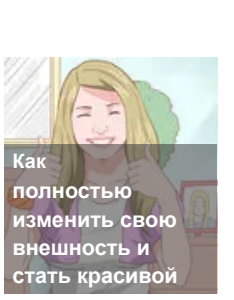

Как
почистить фильтр стиральной машины

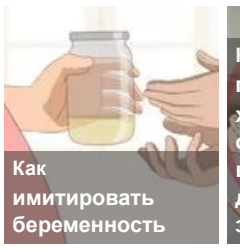

Как
открыть захлопнувшуюся дверь в туалет

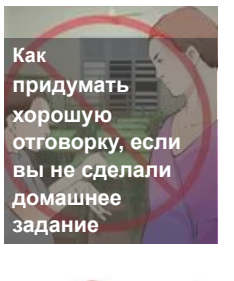

Как
ответить на вопрос "Как дела?"

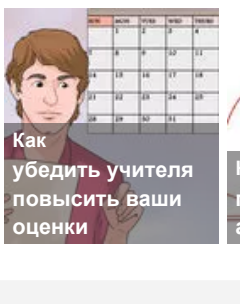
Актуальные статьи


Как
хорошо покакать


Как
полностью изменить свою внешность и стать красивой

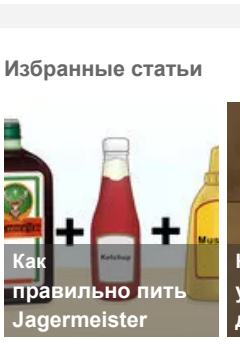

Как
имитировать беременность

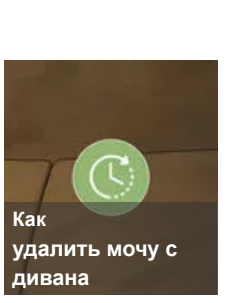

Как
придумать хорошую отговорку, если вы не сделали домашнее задание

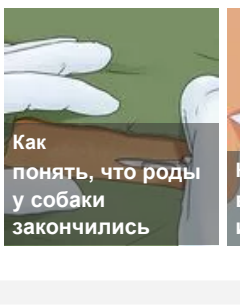

Как
убедить учителя повысить ваши оценки

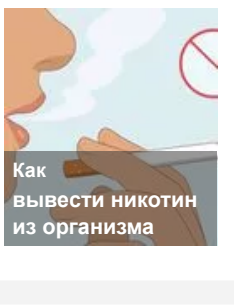
Как
победить в армрестлинге

Избранные статьи

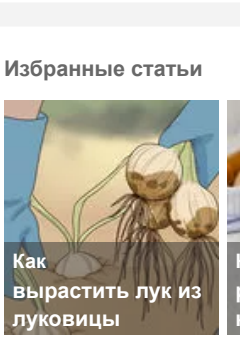

Как
правильно пить Jagermeister

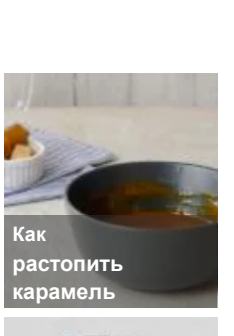

Как
удалить мочу с дивана

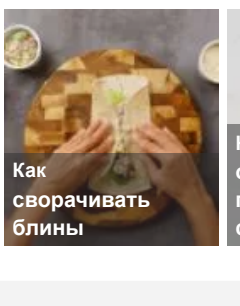

Как
понять, что роды у собаки закончились

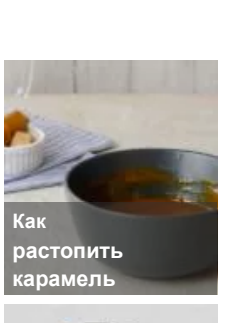

Как
вывести никотин из организма

Избранные статьи


Как
вырастить лук из луковицы


Как
растопить карамель


Как
сворачивать блины


Как
обнаружить протечку трубы в стене

Избранные статьи

Как
сделать оливковое масло своими руками

Как
получить посадочный талон в аэропорту

Как
определить, что авокадо испортилось

Как
вывести жирное пятно с замши

Избранные статьи

Как
очистить чугунную сковороду от нагара

Как
держать ручку

Как
очистить стены от краски

Как
приготовить замороженную пиццу